

あなたも元気に  
始めてみませんか？

緊急事態宣言解除に伴い  
いきいき百歳体操はじめます！

# いきいき 百歳体操

受講は無料です

新型コロナウイルス感染を防ぐため  
気をつけたい10のこと

- ① 参加は体調が良いときに
- ② 開始前・終了時の手洗い
- ③ 換気・次亜塩素酸噴霧器
- ④ 慣れるまでの負荷は軽め
- ⑤ 連絡先と出席の確認
- ⑥ マスクを着けて
- ⑦ 間隔は1メートル以上
- ⑧ 水分補給・熱中症予防
- ⑨ 声は控えめに
- ⑩ 物品の共用



(一社) 大阪市よさみ人権協会

社会福祉法人 あさか会

3月17日  
より 毎週水曜  
13:30~14:00

かみかみ百歳体操は  
当面の間、中止とします。

水分とマスクは  
必ず持参してください！

お申し込み不要です！直接お越しください♪

## あさか百歳体操

日時：毎週水曜 13:30~14:00

会場：ゆいま~るの家 (浅香会館 別館)

〒558-0021 大阪市住吉区浅香 2-2-57

お問合せ  
電話番号 070-5555-8405

あさか百歳体操「野瀬」

注意！ 上履きをご持参ください。

※「保健師さん」の指導や「理学療法士さん」の体力測定、  
体操指導、体力評価などもあります。

